

Tabacstop : votre partenaire

L'arrêt du tabac, surtout les premières semaines, confronte à de nombreuses questions, des moments difficiles, voire des angoisses...

Un contact avec Tabacstop peut informer, préparer et accompagner les fumeurs dans leur arrêt tabagique. Faites donc connaître Tabacstop : par exemple, en distribuant notre carte de visite.

Publications pour une salle d'attente, un cabinet ou une action locale :

- Brochures
- Cartes de visite
- Affiches
- Post-it
- Accessoires divers

Commandez-les gratuitement sur
www.tabacstop.be/info-pour-professionnels



Pour plus de renseignements :

Tabacstop

Fondation contre le Cancer

0800 111 00
www.tabacstop.be

Liens utiles :
www.fares.be

Le blog www.aideauxfumeurs.be

Pour une liste de tabacologues
près de chez vous :
<https://repertoire.fares.be>



Suivez-nous sur
www.facebook.com/tabacstop

Un service de la



Fondation contre le Cancer

Chaussée de Louvain 479 • 1030 Bruxelles
T. +32 2 736 99 99 • info@cancer.be • www.cancer.be
Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 • BIC : BPOTBEB1

Avec le soutien des autorités.



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

1,124 FR
E.R.: Patricia Lanssiers - Fondation contre le Cancer - Chaussée de Louvain 479, B-1030 Bruxelles • Fondation d'utilité publique • 0873.268.432 - P6R 23,05 CDN Communication 23.4.37

Tabacstop

Fondation contre le Cancer

Tabacstop : votre partenaire Brochure à l'intention des professionnels de la santé



Un service de la
Avec le soutien des autorités



Fondation contre le Cancer

Qui sommes-nous ?

Tabacstop est un service gratuit d'aide à l'arrêt tabagique. Il s'agit d'un service de la Fondation contre le Cancer, avec le soutien des autorités.

L'équipe Tabacstop est composée de tabacologues : des professionnels de la santé - entre autres psychologues, médecins et infirmiers - tous diplômés en tabacologie (c'est-à-dire ayant suivi une formation interuniversitaire organisée par le FARES / Fonds des Affections Respiratoires, asbl).



Il ressort des études que les chances de succès de l'arrêt tabagique augmentent lorsque l'on combine accompagnement professionnel et aide pharmacologique. Si arrêter de fumer est si difficile, c'est entre autres parce que le fumeur souffre trop de la perte soudaine de la nicotine contenue dans la cigarette. Des aides pharmacologiques peuvent aider à faire face à ces symptômes de manque. Un accompagnement et un soutien psychologique constituent une autre nécessité. Fumer est en effet un comportement appris qui remplit différentes fonctions. L'objectif de l'accompagnement est donc de modifier ce comportement et ses fonctionnalités.

Silagy C, Lancaster T, Stead L, 2004.

Que propose Tabacstop ?



Une ligne téléphonique gratuite au 0800 111 00 en semaine entre 15h et 19h.

Ce service propose une écoute, des informations, des conseils sur le tabac et l'arrêt tabagique, ainsi qu'une orientation éventuelle vers d'autres services comme les consultations de tabacologie dans les hôpitaux, ou vers des tabacologues indépendants reconnus. En dehors des heures de permanence, les appelants peuvent laisser leur numéro sur le répondeur. Tabacstop les recontacte dans les 3 jours ouvrables.



Un accompagnement personnalisé par téléphone

pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer : après inscription, 8 entretiens téléphoniques gratuits sont proposés avec un même tabacologue. Ces entretiens sont répartis sur une période d'environ 3 mois. Cet accompagnement permet de préparer à l'arrêt, de déterminer le type de dépendance, d'envisager, si nécessaire et en collaboration avec le médecin, une aide pharmacologique. L'accompagnement permet également : de travailler la motivation, d'apprendre à gérer les situations à risque et les symptômes de manque, et de préparer la vie sans tabac. Cet accompagnement est gratuit et accessible 2 fois sur 2 ans.



Une inscription à cet accompagnement pendant l'hospitalisation.

Les personnes qui ont arrêté de fumer durant leur séjour hospitalier souhaitent très souvent maintenir leur arrêt quand elles quittent l'hôpital mais le risque de rechute est important. Un soutien rapide permet de réduire les risques de rechute. Un formulaire d'inscription en ligne sur www.tabacstop.be/patient permet au professionnel de santé d'inscrire la personne à un programme d'accompagnement avant la date de la sortie.



Une aide financière sous la forme d'un remboursement des substituts nicotiques. Seules les personnes majeures inscrites à notre accompagnement personnalisé par téléphone et ayant droit à une intervention majorée de la

mutuelle, sont éligibles. Ce remboursement de substituts nicotiques n'est accordé que moyennant l'accord du médecin traitant, une fois tous les 2 ans.



Des brochures d'information sur l'arrêt du tabac.

La brochure « Je me sens tellement mieux sans tabac » a pour but de donner au fumeur, dans un langage très simple, des clés pour le conduire vers l'arrêt tabagique. Quant à la brochure « Arrêter de fumer. C'est possible ! », elle présente de façon très détaillée les différentes phases du sevrage et les possibilités d'aide, et permet une approche personnalisée (tests, conseils, notes personnelles...). À commander gratuitement via www.tabacstop.be.



Le site www.tabacstop.be est une source d'informations sur le tabac et le sevrage. La rubrique

« Racontez-nous » permet aux ex-fumeurs de partager leur expérience d'arrêt, et d'encourager ainsi d'autres personnes à arrêter de fumer. Il est aussi possible d'envoyer toute question liée au tabac et à l'arrêt tabagique à l'adresse e-mail conseil@tabacstop.be.



La **page Facebook** est une source d'information mais aussi un espace de dialogue et de soutien entre fumeurs et ex-fumeurs, avec interprétation par un tabacologue.

Pour toute question sur les services que nous proposons :
0800 111 00 - conseil@tabacstop.be

Un accompagnement téléphonique est une des méthodes les plus efficaces d'atteindre le plus grand nombre de personnes possible pour les aider à arrêter de fumer.

